

ché, et que j'achèterais des oeufs, elle m'a demandé de les porter. J'ai hésité un instant, quel était le risque ? au pire, si elle les faisaient tomber, j'aurais perdu 2 euros, mais elle apprendrait quelque chose d'important, et au mieux, si elle arrivait jusqu'à la maison avec, elle aurait renforcé la confiance dans ses compétences. Et je lui ai juste répondu « oui », sans ajouter de consignes du type « fais bien attention ». Si je dis « oui », l'enfant ressent que j'ai confiance dans ses capacités, si je dis « fais bien attention », il ressent que je n'ai pas tout à fait confiance ». Et ça m'a frappé ce jour-là, tout le temps qu'on a été au marché, le nombre de personnes qui lui ont fait des remarques à elle « fais bien attention » « tu ne les fais pas tomber », ou à moi « vous prenez des risques ». Je me suis dit que peu d'adultes faisaient vraiment confiance aux enfants.

Et j'émetts l'hypothèse que beaucoup de conflits avec les enfants viennent de là : je vois l'enfant comme porteur d'une puissante énergie, qui a besoin de s'exprimer, d'être utilisée à quelque chose. Si on ne lui donne pas l'occasion de l'utiliser, en lui disant « non, tu es trop petit », ça va être la source d'un conflit déjà sur le moment, puis d'un autre qui éclatera un peu plus tard pour une autre chose, où l'enfant à son tour nous dira « non », pour dire « non, moi non plus je ne répondrai pas à ta demande », et aussi que cette énergie va être utilisée autrement, à faire des « bêtises

» dès qu'on aura le dos tourné. Donc autant l'accompagner, de manière constructive. Ça demande beaucoup de présence. Pas une présence active qui fait tout pour l'enfant. Une présence dans l'attention et l'écoute de l'enfant, de ce qu'il exprime et de ses besoins, pour savoir être là, à la juste distance, qui donne à la fois la sécurité physique et affective et l'espace de liberté. Avoir découvert, avant la naissance de mon premier, les outils de la communication proposés par Jacques Salomé m'avait déjà aidé à être dans l'accueil des émotions ; la découverte de la Communication NonViolente de Marshall Rosenberg, quand ma fille avait 1 an, m'a amenée encore plus loin, avec l'écoute et le respect des besoins de l'enfant.

Construire l'autonomie en permettant à l'enfant de ressentir et penser par lui-même

Ma fille a aussi très tôt voulu choisir le matin les habits qu'elle allait porter. Ça ne correspondait pas toujours à mes goûts. Au lieu du « ça ne va pas du tout ensemble ce que tu as mis », que j'aurais pu dire quelques années auparavant, je m'efforçais de parler de ce que je ressentais et de la confirmer dans ses propres choix « moi, je n'aime pas tellement la couleur de ce tee shirt avec celle de ce pantalon, ça ne correspond pas à mes goûts, mais c'est mes goûts à moi, et toi tu as le droit d'avoir des

goûts différents ». Et la conscience de l'importance à mes yeux, qu'elle puisse ressentir et penser par elle-même, me permettait de ne pas m'encombrer de ce que les gens allaient penser de mes goûts en voyant ma fille comme ça.

Un jour où j'avais fini de l'aider à s'habiller cinq minutes plus tôt, elle me dit que finalement, ce n'est pas ça qu'elle veut mettre. J'ai commencé par dire un peu sèchement « quand on a choisi des habits, après on les garde », puis je me suis entendue, et je me suis dit, mais où ça me touche, en fait ? Et j'ai réalisé que ça pouvait me gêner pour deux choses : que je ne voulais pas avoir à ranger des habits et éventuellement pour le manque de temps, ce qui n'était pas le cas ce jour-là, et je me suis mise à son écoute, de ce qu'elle pouvait ressentir elle, et j'ai réalisé que moi aussi ça m'arrive de me dire, « tiens je vais mettre ça, et une fois les habits sur moi, je ne me sens pas bien et je change », et que même avec ses 3 ans, elle avait le droit de ressentir ça elle aussi, et je lui ai dit « tu as choisi des habits dans ton tiroir qui te faisaient envie, et une fois qu'ils sont sur toi, tu te rends compte que ce n'est pas ça que tu veux porter, c'est ça ? », puis j'ai parlé de moi « je suis d'accord pour que tu puisses mettre des habits dans lesquels tu te sentes bien, et je veux bien t'aider pour le faire, ce qui m'embête c'est que j'ai envie que la chambre reste en ordre, et que je ne veux pas avoir du travail supplémentaire, est-ce que tu pourras remettre les habits dans le tiroir ? » Ce qui s'est passé.

Et ce qui m'a permis aussi un autre jour où là je n'avais pas le temps, de dire : « je comprends bien que tu voudrais changer, mais je voudrais vraiment arriver à l'heure à mon travail ; est-ce qu'une autre fois tu peux en parler plus tôt pour qu'on ait le temps de le faire tranquillement et aujourd'hui accepter d'aller à l'école comme ça ? ». Et c'est passé sans éclat. J'expérimente tous les jours que, lorsque nous sommes attentifs aux besoins de nos enfants, ils acceptent volontiers d'être attentifs aux nôtres, et c'est aussi un apprentissage au savoir vivre ensemble.



« L'éducation donne de la force », campagne nationale de la Fédération Suisse pour la Formation des Parents, www.e-e.ch (voir page 2).

Catherine Schmider